

孕產期婦女應加強預防跌倒

■ 孕婦是跌倒的高危險群

■ 易發生頭暈-

懷孕期間，因日漸變大的子宮將壓迫下腔靜脈，使得靜脈回流受阻而導致腦部易發生供血、供氧不足，使孕婦出現頭暈現象。

■ 足部問題-

懷孕時，因荷爾蒙的作用使得全身的韌帶變鬆弛，包括：足弓韌帶，促使其足弓較為塌陷、可能發生假性扁平足或外翻。另外，懷孕末期的婦女也常發生下肢水腫、腰酸背痛；以上原因使懷孕婦女更應注意預防跌倒。

■ 重心問題-

懷孕期間，孕肚日漸變大，身體的重心向前，並使腳邊視線受阻，也提高發生跌倒的風險。

■ 藥物問題-

孕期個別狀況多！尤其是-(1).子宮早發性收縮之安胎婦女、(2).妊娠中出現高血壓、(3).妊娠糖尿病等疾病；當使用藥物控制症狀時，更須注意副作用以避免發生跌倒。

■ 軟便劑：會增加如廁次數、會造成急忙如廁狀況。

■ 降血壓藥：易有姿態性低血壓(係指由平躺姿勢改為站立時，血壓明顯下降，產生的症狀包括頭昏、頭疼、視力模糊或暫時性視覺消失、虛弱、嗜睡、甚至昏厥)、暈眩。

■ 降血糖藥：低血糖症狀(飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力、頭暈、嘴唇麻)、暈眩。

■ 產婦更應謹慎預防跌倒

■ 貧血

■ 生產前為高危險妊娠者，包含安胎婦女、妊娠高血壓、妊娠糖尿病等。

■ 待產時臥床時間較長。

■ 產後大出血。

■ 於產台上用力時間過長，導致下肢虛弱無力。

■ 產後代謝變快，身體多餘水分排出，導致尿量增加。

■ 使用硬膜外減痛麻醉藥物副作用：大腿麻木。

■ 產後進食量少。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 孕產婦如何預防跌倒

■ 轉換姿勢動作須放慢-

- 勿拿高處物品
- 採漸進式下床
 - 先將床頭搖高坐起5分鐘
 - 移動至床邊使雙腳垂於床緣再坐5分鐘
 - 最後雙手搭於家屬肩上市於床邊5分鐘
 - 為避免發生不預期低血壓，請確認無頭暈感覺，才能由家屬陪同下床站立，進而開始活動

■ 尋找支撐物-

- 在爬樓梯時，手勿拿東西或提重物，並記得抓扶欄杆
- 有不舒服或頭暈時
 - 就近找支撐物，盡快靠著蹲下後坐下，避免讓自己直接倒下
 - 在有意識的情況下，主動尋求支援、找人求救。

■ 選擇穿著止滑、合腳的鞋子

- 產婦如廁後易發生姿勢性低血壓，建議產後前3次下床解尿，家屬宜全程來回陪伴，以確保產後婦女安全。

■ 避免發生低血糖-

若有待產禁食易發生此狀況；下床前宜先攝取易消化之食物或溫熱飲食（如：熱牛奶、熱可可），以免低血糖發生頭暈情形。

■ 定時解尿如廁、避免內急發生步行不穩而跌倒-

- 可定時如廁、勿憋尿
- 服用軟便藥物者，稍有便意感即可先緩步至廁所準備如廁。

參考資料：

王淑芳(2017)·於高美玲總校閱·實用產科護理學·(八版)·台北市：華杏

Xu, M., Tan, W., Li, Q., & Cheng, S. (2017). Design, application and evaluation of maternal fall risk assessment scale. *Biomedical Research*, 28(3).

Heafner, L., Suda, D. E., Casalenuovo, N. M., Leach, L. S., & Gawlinski, A. (2011). "Catch a Falling Star": The Development of the Obstetric Falls Risk Assessment System to Improve Patient Safety: Childbearing. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 40, S9-S9.

- 諮詢電話：02-27372181 分機8513
- 制訂單位/日期：5A病房/109.07.27
- 表單編號：PFS-8100-604

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮